

# 第5回目ヘルシー&スピーディ料理

## ★鶏の唐揚げピリ辛和え

### ＜材料＞

鶏もも肉 2枚（約600g）

A {

塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ2
こしょう	少々
おろしにんにく	ひとかけ
おろししょうが	少々

### ●衣

片栗粉 大さじ3

### ●揚げ油

キャノーラ油など 適宜



### ●ピリ辛たれ

豆板醬 小さじ2～3

ごま油 大さじ1

みりん 大さじ4

しょうゆ 大さじ1

## 作り方

1、鶏肉を食べやすい大きさに切り、調味料（A）と一緒にビニール袋に入れてよく揉み込み、ビニールの口を絞って中身の空気を軽く抜き、20分置く。



2、鶏肉に一片ずつ、片栗粉をまぶし、余分な粉を落とす。

3、150度の油で鶏肉を2分揚げ、いったん取り出して余熱で2分、再び180度に温度を上げて1分、②の鶏肉を二度揚げする。

☆ワンポイント：少なめの調味料と片栗粉そして二度あげがポイント！

4、鍋に豆板醬とごま油を入れ弱火にかける。混ぜながら炒め、みりんとしょうゆを加え、半分の量になるまで混ぜながら加熱する。

5、④のピリ辛たれと③のから揚げを和える。



★レンジで作る簡単チャプテエ

材料（4人分）

緑豆春雨	100g	
豚ひき肉	100g	
ピーマン	2個	
にんじん	1/4本	
しいたけ	2枚	
B	しょうゆ	大さじ2
	オイスターソース	大さじ1
	酢	大さじ1
	さとう	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	水	250ml
	鷹の爪	1/2本

白ごま 適宜  
ラー油 お好み

作り方

- 1、ピーマン、にんじん、しいたけは、切りせん切りする。
- 2、鷹の爪は、種をとり小口切りにする。
- 2、調味料（B）を耐熱容器に入れ、緑豆春雨、豚ひき肉を加え軽くラップをする。
- 3、600Wで4分加熱する。
- 4、4分後、全体をかき混ぜ、①の野菜を加え軽くラップをして追加4分加熱する。そのまま10分置き、緑豆春雨が水分をすべて吸って出来上がり。盛り付け、ごまを振る。好みにラー油をかける。

\*春雨は、緑豆春雨を使いましょう。

緑豆春雨・・・緑豆のでん粉から作られこしが強い。

普通の春雨・・・じゃが芋のでん粉から作られこしが弱い。

\*チャプテエ：春雨を炒めた韓国料理



★キャベツと塩昆布和え

材料（つくりやすい量）

キャベツ	100g	
塩昆布	ふたつまみ	
いりごま(白)	ふたつまみ	
C	おろしにんにく	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	ひとつまみ

作り方

- 1、キャベツを一口大に手でちぎる。
- 2、調味料（C）を混ぜ合わせ、①、塩昆布、いりごまを混ぜる。

\*ビニール袋で作ると全体が馴染みやすい

\*1日置くと、キャベツがしんなりしてまた美味しいです。

